

トライフォース赤坂2F 基本週間レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00							
8:00							
9:00							
10:00		ブラジリアン柔術 レギュラー 10:00～11:00		ブラジリアン柔術 レギュラー 10:00～11:00			ブラジリアン柔術 ベーシック 10:30～11:15
11:00							ブラジリアン柔術 レギュラー 11:30～12:30
12:00							ブラジリアン柔術 スパーリング 12:30～13:30
13:00							
14:00						ブラジリアン柔術 ベーシック 14:30～15:15	
15:00						ブラジリアン柔術 テクニック 15:30～16:15	
16:00						ブラジリアン柔術 スパーリング 16:15～17:30	
17:00							
18:00		ブラジリアン柔術 レギュラー 18:00～19:00	ブラジリアン柔術 ベーシック 18:15～19:00	ブラジリアン柔術 レギュラー 18:00～19:00			
19:00	ブラジリアン柔術 レギュラー 19:00～20:15	ブラジリアン柔術 ベーシック 19:15～20:15	ブラジリアン柔術 アドバンス 19:15～20:00	ブラジリアン柔術 ベーシック 19:15～20:15	ブラジリアン柔術 レギュラー 19:00～20:15		
20:00			ブラジリアン柔術 スパーリング 20:00～21:00				
	ブラジリアン柔術 ベーシック 20:30～21:30	ブラジリアン柔術 レギュラー 20:30～21:30		ブラジリアン柔術 レギュラー 20:30～21:30	ブラジリアン柔術 ベーシック 20:30～21:30		
21:00	フリーマット 21:30～22:15	フリーマット 21:30～22:15		フリーマット 21:30～22:15	フリーマット 21:30～22:15		
22:00							
23:00							